FRA

Bracelet fitness Bluetooth 4.0

avec fonction surveillance sommeil

FBT-50 V4

PX-1768-675

FRA

SOMMAIRE

Votre nouveau bracelet fitness..... 5
Sécurité lors de l'entraînement.....6
Contenu 7
Accessoire en option.....7
Consignes préalables 8
Consignes de sécurité.....8
Consignes importantes concernant le traitement des déchets.....11
Déclaration de conformité.....12
Mise en service 13
Charger la batterie 13
Allumer..... 14
Fonctions et commandes.....15
Mode sommeil..... 18
Installer l'application.....13
Connecter le bracelet fitness 20
Écran principal..... 23

Réglages 24
Utilisation 29
Porter le dispositif de mesure 29
Synchronisation 31
Mode Standard 31
Mode Live 33
Effacer des données 34
Utilisation de l'application 35
Écran principal 35
Surveillance du sommeil 38
Activité 41
Historique 42
Alarme 44
Caractéristiques techniques 47

VOTRE NOUVEAU BRACELET FITNESS

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions pour le choix de ce bracelet de fitness. Ce bracelet fitness pratique vous indique le nombre de pas effectués, la distance parcourue, les calories brûlées, la durée de votre activité, ainsi que la progression de vos efforts par rapport aux objectifs fixés. De plus, la fonction Bluetooth 4.0 vous permet de synchroniser l'appareil avec votre iPhone (à partir de l'iPhone 4S), iPod touch ou appareil Android.
Afin d'utiliser au mieux votre bracelet fitness, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.
Les illustrations du présent mode d'emploi sont utilisées à titre d'exemple et peuvent différer légèrement du produit réel.

NOTE :
Bluetooth 4.0 est un nouveau standard Bluetooth® qui n'est pas compatible avec les versions Bluetooth® précédentes. Avant d'essayer de mettre en marche le bracelet fitness, assurez-vous que votre appareil mobile est compatible avec le standard Bluetooth® 4.0. Pour plus de détails, veuillez consulter le mode d'emploi de votre appareil mobile.

Sécurité lors de l'entraînement

Ne vous surmenez pas lors de l'entraînement. Des progrès continus sont plus importants et plus profitables que des avancées par à-coups. Interrompez immédiatement votre séance d'entraînement en cas d'étourdissements, de nausées, ou de maux de tête. Consultez un médecin si ces symptômes surviennent de manière répétée.

Les indications de l'application **Fitness v 4 by newgen medicals** ne sont que des valeurs indicatives et sont susceptibles de changer légèrement d'une mesure à l'autre. Elles ne remplacent pas une consultation auprès d'un professionnel.

Contenu

- Unité de mesure
- Bracelet
- Adaptateur chargeur USB
- Mode d'emploi

Accessoire en option

PX-1778-675 : Clip de ceinture pour dispositif de mesure

CONSIGNES PRÉALABLES

Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez-le précieusement afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention, risque de blessure !
- N'ouvrez jamais l'appareil, sous peine de perdre toute garantie. Ne tentez jamais de réparer vous-même le produit !

- Manipulez le produit avec précaution. Un coup, un choc, ou une chute, même de faible hauteur, peut l'endommager.
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ni dans aucun autre liquide.
- N'exposez pas le produit à l'humidité ni à une chaleur extrême.
- Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- En raison des signaux Bluetooth®, veillez à maintenir une distance de sécurité suffisante entre l'appareil et toute personne pourvue d'un stimulateur cardiaque. En cas de doute ou de questions, adressez-vous au fabricant du stimulateur cardiaque ou à votre médecin.
- N'utilisez pas ce produit à proximité d'appareils médicaux.

- Cet appareil n‘est pas conçu pour être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou des personnes dénuées d‘expérience ou de connaissance, sauf si elles ont pu bénéficier, par l‘intermédiaire d‘une personne responsable de leur sécurité, d‘une surveillance ou d‘instructions préalables concernant l‘utilisation de l‘appareil.
- Si le câble d‘alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou des personnes de qualification similaire afin d‘éviter tout danger. N‘utilisez pas l‘appareil tant que la réparation n‘a pas été effectuée.
- Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation.

- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts matériels ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation et/ou au non-respect des consignes de sécurité.
- Sous réserve de modification et d'erreur !

Consignes importantes concernant le traitement des déchets

Cet appareil électronique ne doit PAS être jeté dans la poubelle de déchets ménagers. Pour l'enlèvement approprié des déchets, veuillez vous adresser aux points de ramassage publics de votre municipalité.
Les détails concernant l'emplacement d'un tel point de ramassage et des éventuelles restrictions de quantité existantes par jour/mois/année, ainsi que sur des frais éventuels de collecte, sont disponibles dans votre municipalité.

Déclaration de conformité

La société PEARL.GmbH déclare ce produit, PX-1768, conforme aux directives actuelles suivantes du Parlement Européen : 1999/5/CE, concernant les équipements hertziens et les équipements terminaux de télécommunications, et 2011/65/UE, relative à la limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques.

PEARL.GmbH, PEARL-Str. 1–3,
D-79426 Buggingen, Allemagne

Directeur Service Qualité
Dipl.-Ing. (FH) Andreas Kurtasz
22.01.2015

MISE EN SERVICE

Charger la batterie

Avant de pouvoir utiliser le bracelet de fitness, vous devez charger la batterie du dispositif de mesure. Pour cela, placez l'adaptateur chargeur USB de manière à ce que les contacts dorés de l'adaptateur touchent les contacts du dispositif de mesure. Branchez l'adaptateur chargeur USB dans le port USB d'un ordinateur allumé ou d'un adaptateur secteur USB (non fourni).
Sur l'écran du dispositif de mesure, un graphique vous indique que le dispositif est en cours de chargement.

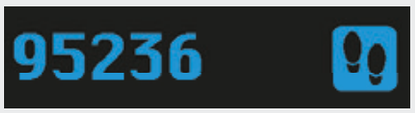
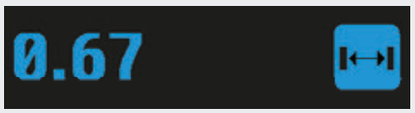
Lorsque le chargement terminé, vous pouvez débrancher l'adaptateur USB et retirer le dispositif de mesure.

Allumer

Si l‘appareil ne s‘est pas allumé automatiquement après le chargement, touchez l‘écran et laissez le doigt sur l‘écran jusqu‘à ce que la barre qui s‘affiche soit complète et que l‘appareil affiche l‘heure.
Il n‘est pas possible d‘éteindre l‘appareil : le bracelet s‘éteint automatiquement lorsque le niveau de la batterie est faible. Pour rallumer le bracelet, rechargez-le.

Fonctions et commandes

Le dispositif de mesure dispose d'un écran tactile que vous pouvez utiliser pour basculer entre les fonctions. Une simple pression sur l'écran vous permet d'appeler les différentes fonctions dans l'ordre décrit ci-dessous. Si l'écran ne réagit pas comme d'habitude, veuillez appuyer sur la large bande noire à gauche de l'écran.
Vous trouverez l'ordre et la description des fonctions dans le tableau suivant :

Affichage	Nom	Description
	Heure et Niveau de la batterie	Vous pouvez ici visualiser la date, l'heure et le niveau de chargement de la batterie.
	Podomètre	Vous voyez ici le nombre de pas effectués.
	Calories brûlées	Vous voyez ici le nombre de calories brûlées.
	Distance	Vous voyez ici la distance parcourue.

	Temps écoulé	Vous voyez ici le temps écoulé total.
	Objectif du jour	Vous voyez ici quel pourcentage de l'objectif du jour vous avez déjà atteint.

NOTE :
Veuillez noter qu'une connexion Bluetooth® active n'est signalée ni sur le bracelet, ni dans l'application. Si vous n'êtes pas sûr que la connexion est active, appuyez sur le bouton "Connecter" sur l'écran principal.

Mode sommeil

Vous pouvez ici faire basculer le bracelet en mode Sommeil. Appuyez sur l'écran pendant quelques secondes, jusqu'à ce qu'apparaisse l'image ci-dessus. Appuyez une fois sur l'écran pour activer le mode Sommeil. Ceci fonctionne dans tous les menus du bracelet fitness, sauf lorsque l'heure est affichée. Pour désactiver à nouveau le mode Sommeil, répétez l'opération.

Installer l‘application

Pour connecter votre smartphone au bracelet, il vous faut l‘application **Fitness V4 by newgen medicals**. Pour cela, recherchez **Fitness V4 by newgen medicals** dans l‘App Store (iOS) ou Google Play (Android). Téléchargez l‘application comme à votre habitude et installez-la.

NOTE :
L‘application Fitness est disponible pour tous les appareils iOS 6.0 ou supérieurs (par exemple iPhone 4s, 5, iPod touch) et Android 4.3 ou supérieurs (par ex. Samsung Galaxy S4, Galaxy Note).

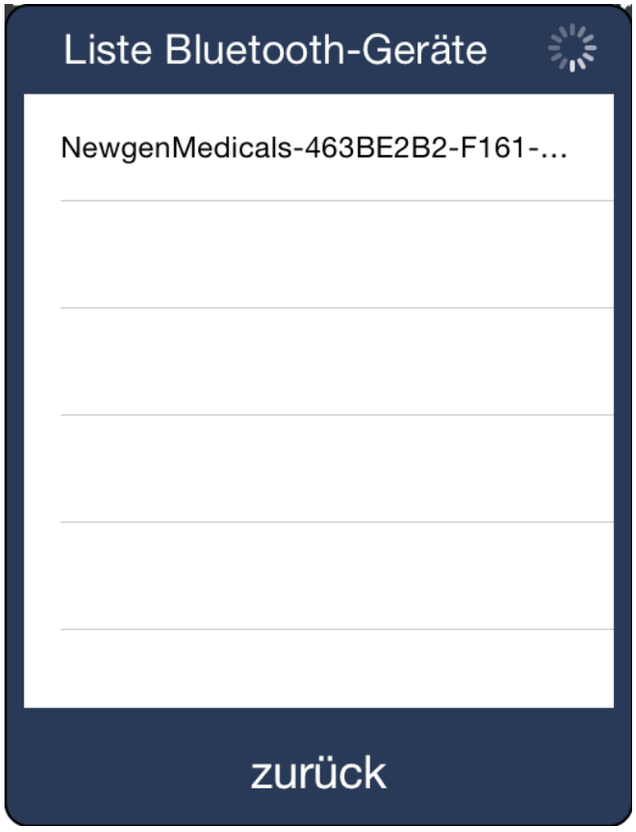
Pour utiliser l'application avec votre bracelet fitness, vous devez d'abord le connecter à votre appareil mobile. Contrairement aux appareils Bluetooth® traditionnels, cet appareil Bluetooth® 4.0 ne se connecte pas par l'intermédiaire de la fonction recherche Bluetooth® dans les paramètres systèmes, mais depuis l'application.

Connecter le bracelet fitness

- Posez le bracelet fitness à côté de votre smartphone ou de votre tablette.
- Activez la fonction Bluetooth® de votre smartphone / tablette puis revenez à l'écran d'accueil. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet dans le mode d'emploi de votre appareil mobile. N'utilisez pas la recherche Bluetooth® de votre appareil pour connecter le bracelet fitness.
- Ouvrez l'application **Fitness V4 by newgen medicals** ,

puis l'écran de réglage en appuyant sur l'icône représentant une roue dentée se trouvant en haut à droite.

- Dans l'écran de réglage, en haut au milieu, appuyez sur **Appariement**. L'application recherche alors le bracelet fitness et affiche une liste des appareils trouvés.
- Le nom par défaut du bracelet est **NewgenMedicals**. Pour sélectionnez le bracelet, appuyez sur ce nom. La connexion est établie et le message **Bluetooth® connecté** (Android) ou**Attention ! Appariement réussi** (iOS) s'affiche.



NOTE :
Passez uniquement par l'application pour connecter le bracelet fitness, jamais par la recherche Bluetooth® de votre appareil mobile.

Une fois le bracelet connecté à votre terminal, vous pouvez également connecter/déconnecter l'application et le bracelet fitness depuis l'écran principal. Appuyez sur **Connecter** pour établir la connexion et sur **Déconnecter** pour la couper.

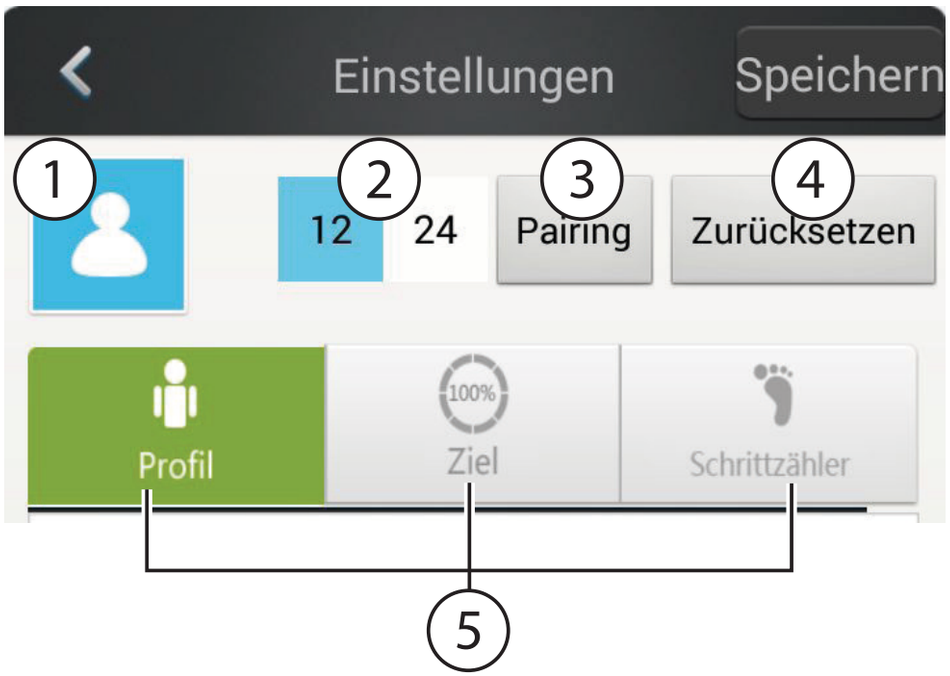
Écran principal

Après l'ouverture, l'écran principal apparaît.

Sur l'écran principal, vous pouvez voir l'état actuel de votre entraînement, lancer/terminer la synchronisation et accéder aux réglages. Vous trouverez plus de détails dans les paragraphes suivants.

Réglages

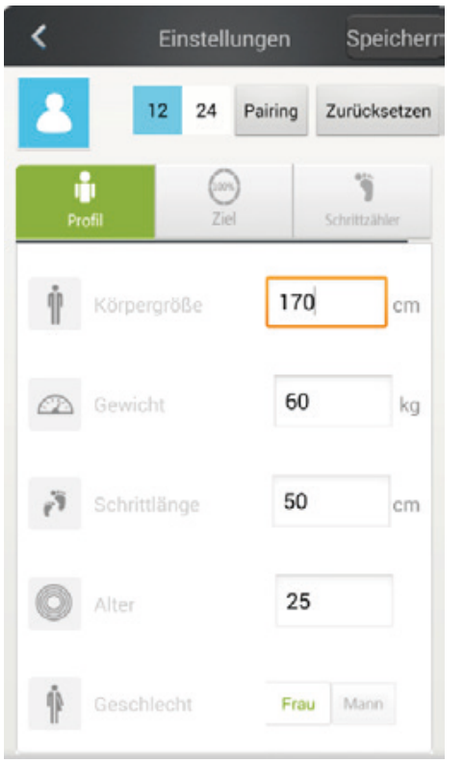
Avant d'utiliser votre bracelet, vous devez effectuer quelques réglages. Pour cela, appuyez sur l'icône représentant une route dentée en haut à droite de l'écran principal.



①	Appuyez sur cette icône pour choisir votre image de profil.
②	Choisissez ici l'affichage au format 12h00 ou 24h00.
③	Appuyez sur **Appariement** pour démarrer la connexion avec le bracelet fitness (voir **Connecter le bracelet fitness**).
④	Vous pouvez ici effacer toutes les données du bracelet fitness. Pour plus de détails, voir p. 34
⑤	Sélectionnez **Profil** (réglages du profil), **Objectif** (réglages de l'objectif du jour) et **Podomètre** (réglages du bracelet fitness).

NOTE :
Une fois les réglages effectués, appuyez en haut à droite sur **Sauvegarder** *pour sauvegarder les réglages.*

- **Profil**

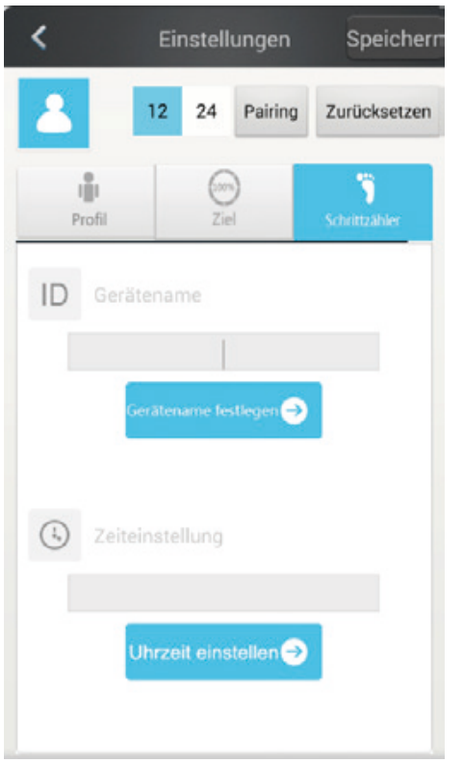


Pour une évaluation optimale de vos objectifs d'entraînement, entrez sous l'onglet "Profil" vos données personnelles (âge, taille, poids etc.).

- **Objectif**

Sous l'onglet "Objectif", vous pouvez définir votre objectif du jour (le nombre de pas que vous souhaitez effectuer).
Sous Objectif, vous pouvez saisir le nombre de pas que vous souhaitez effectuer dans la journée.
Appuyez sur "Enregistrer l'objectif du jour" pour enregistrer vos réglages.

- **Podomètre**



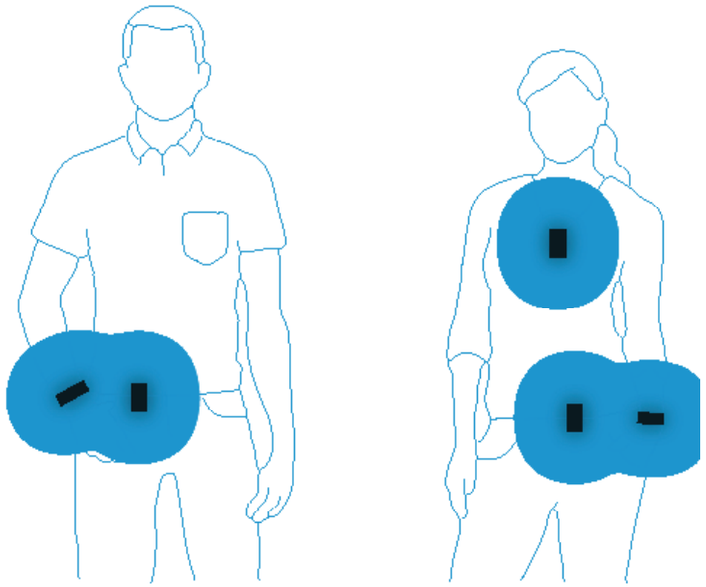
Dans cette section, vous procédez aux réglages du bracelet fitness. Vous pouvez attribuer à l'appareil un nom qui sera affiché pour les connexions Bluetooth®.
Vous pouvez également synchroniser l'heure du bracelet avec l'heure de votre appareil mobile. Pour synchroniser l'heure, appuyez sur **Régler l'heure**.

UTILISATION

Porter le dispositif de mesure
Pour utiliser les fonctions du bracelet de fitness, vous devez porter le dispositif de mesure sur vous. Il existe plusieurs manières possibles pour porter le dispositif de mesure.

Au poignet : glissez le dispositif de mesure dans le bracelet et attachez celui-ci autour de votre poignet.

À la taille : le clip de ceinture (accessoire en option, disponible sous la référence PX-1778) vous permet de fixer le dispositif de mesure à votre ceinture.



NOTE :
Veuillez noter que les chocs, quels qu'ils soient, peuvent influencer les résultats des mesures. Pour cette raison, nous conseillons aux personnes exerçant une activité manuelle ou travaillant beaucoup à l'ordinateur d'utiliser le clip de ceinture, qui peut se fixer aussi à la ceinture qu'à une chaussure.

SYNCHRONISATION

Vous disposez de deux possibilités pour effectuer le transfert de données entre le bracelet fitness et l'application : le mode Standard et le mode Live.

Mode Standard

En mode Standard, les données sont enregistrées sur le bracelet fitness. Vous pouvez synchroniser les données avec l'application au moment de votre choix. Le mode Standard est économe en énergie, mais ne vous permet pas de recevoir de mises à jour en temps réel.

- Ouvrez l'application **Fitness V4 by newgen medicals**
- Si vous vous trouviez auparavant en dehors de la portée Bluetooth® de votre terminal, connectez d'abord votre bracelet en appuyant sur **Connecter**.
- Sur l'écran principal, appuyez sur **Sync**. Les données sont transférées à l'application.

NOTE :
Selon la quantité de données à transmettre, la synchronisation peut durer plusieurs minutes.

Vous pouvez ensuite couper la connexion entre l'application et le bracelet fitness.

Mode Live

En mode Live, l'application et le bracelet fitness restent connectés l'un avec l'autre en permanence. Les données du podomètre sont alors transmises en temps réel, et affichées sur votre appareil mobile. Le mode Live utilise plus d'énergie, mais permet un suivi des données en direct.

- Ouvrez l'application **Fitness V4 by newgen medicals**
- Si vous vous trouviez auparavant en dehors de la portée Bluetooth® de votre terminal, connectez d'abord votre bracelet en appuyant sur **Connecter**.
- Sur l'écran principal, appuyez sur **Start**. Les données du podomètre sont transférées à l'application et mises à jour en permanence.

Pour quitter le mode Live, appuyez sur **Stop**.

Effacer des données

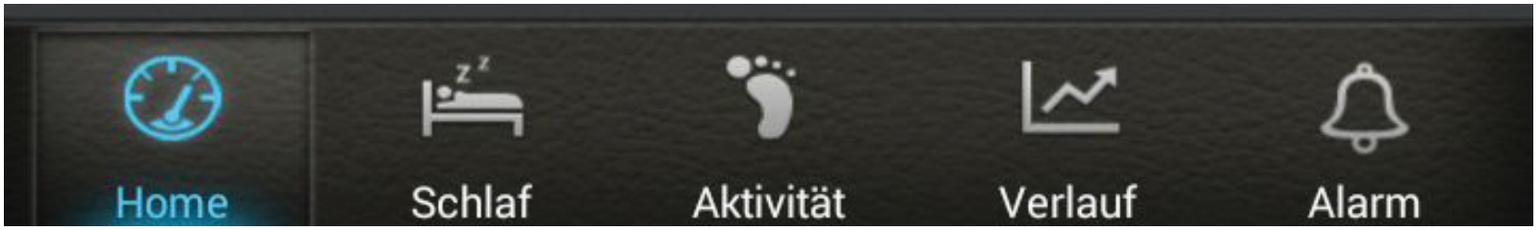
Vous pouvez effacer toutes les données sur le podomètre et dans l'application. Ce processus est définitif. Vous devez donc vous assurer auparavant qu'aucune donnée d'activité ou d'entraînement que vous ne voulez pas effacer ne se trouve sur l'appareil ou sur l'application.

- Ouvrez l'application **Fitness V4 by newgen medicals** Si vous vous trouviez auparavant en dehors de la portée Bluetooth® de votre terminal, connectez d'abord votre bracelet en appuyant sur **Connecter**.
- Ouvrez l'écran de réglage (icône symbolisant une roue dentée) et appuyez sur **Réinitialiser**. Toutes les données se trouvant sur le podomètre sont alors effacées.
- Revenez à l'écran principal et appuyez sur **Sync**. Toutes les données se trouvant dans l'application sont alors effacées.

Vous pouvez ensuite couper la connexion entre l'application et le bracelet fitness.

UTILISATION DE L'APPLICATION

L'application **Fitness V4 by newgen medicals** dispose de 5 menus d'utilisation, qui offrent chacun différentes fonctions et informations. Vous pouvez basculer d'un menu à l'autre en utilisant la barre d'onglets située en bas de l'écran.



Écran principal

Sur l'écran principal est affichée votre activité du jour en cours. Il s'ouvre lorsque vous lancez l'application.

FRA

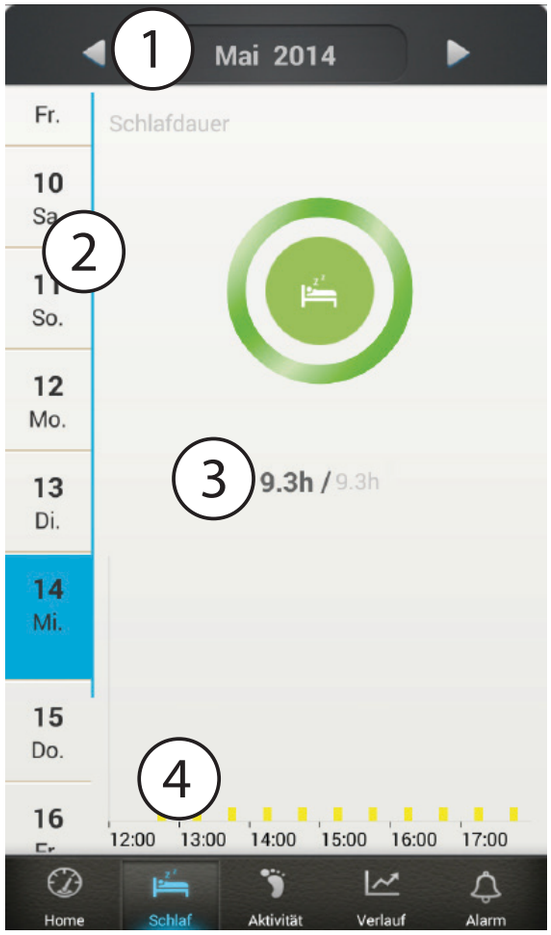
2
1
%
0
Tagesziel
3
Verbinden
4
723
Schritte
5
START
29.6
Kcal
0.43
Km
6
Sync
00:06
Stunden
Home
Schlaf
Aktivität
Verlauf
Alarm

1	Vous voyez ici quel pourcentage de l'objectif du jour vous avez déjà atteint.
2	Appuyez ici pour accéder aux réglages (voir p. 24).
3	Appuyez sur **Connecter** pour connecter le bracelet fitness à l'application et sur **Déconnecter** pour couper la connexion (voir p. 20).
4	Vous voyez ici votre activité de la journée : le nombre de pas, les calories brûlées, la distance parcourue et la durée de l'activité. Ces étapes ne s'affichent que lorsque l'application est en mode Live.
5	Appuyez sur **Start** pour passer en mode Live et sur **Stop** pour quitter le mode Live (voir p. 33XXX).
6	Appuyez sur **Sync** pour transférer les données du bracelet fitness à l'application.

Surveillance du sommeil

L'appareil vous permet de surveiller votre sommeil. Lorsque le bracelet fitness placé en mode Sommeil est fixé à votre poignet (voir ci-dessous), il mesure les mouvements et les phases de calme pendant votre sommeil. De cette manière, vous pouvez savoir quand vous avez bougé et quand vous êtes resté allongé calmement.

1	Sélectionnez ici le mois.
2	Sélectionnez ici le jour.
3	Vous voyez ici la durée de sommeil du jour en cours.
4	Les barres montrent le passage entre les phases d'activité et de repos.



- **Activer/Désactiver le mode Sommeil**

Pour que le bracelet fitness puisse surveiller votre sommeil, vous devez le placer en mode Sommeil avant de vous coucher.

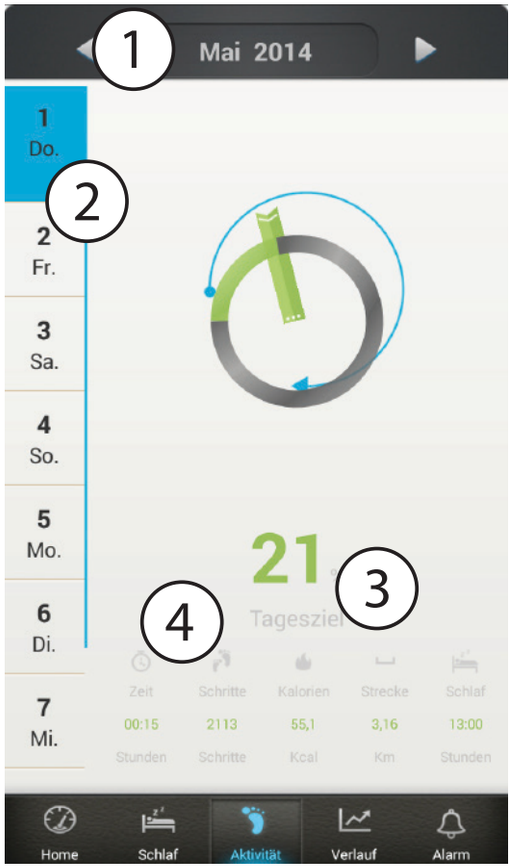
- Maintenez l'écran du bracelet fitness appuyé jusqu'à ce qu'il affiche le symbole du lit. Veuillez noter que cette fonction est disponible dans tous les menus du bracelet, sauf lorsque l'heure est affichée.
- Appuyez alors sur l'écran. Le mode Sommeil est activé et le symbole de la lune s'affiche à l'écran.

Pour désactiver le mode Sommeil, répétez ce processus.

Activité

Dans le menu Activité de l'application, vous pouvez visualiser votre activité physique pour les derniers jours.

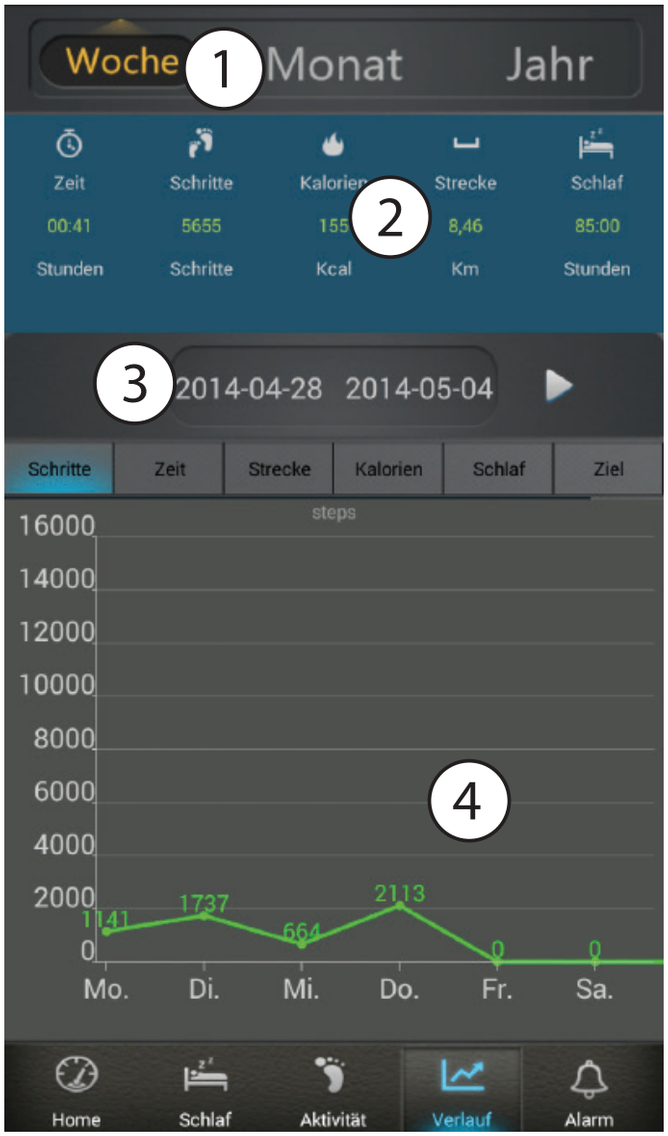
1	Sélectionnez ici le mois.
2	Sélectionnez ici le jour.
3	Vous voyez ici quel pourcentage de l'objectif du jour vous avez déjà atteint.
4	Vous voyez ici votre activité de la journée : le nombre de pas, les calories brûlées, la distance parcourue et la durée de l'activité.



Historique

Le menu Historique vous permet de suivre votre activité physique sur une plus longue période.

1	Choisissez ici l'affichage par semaine, mois ou année.
2	Vous voyez ici l'activité d'une période donnée : le nombre de pas, les calories brûlées, la distance parcourue et la durée de l'activité.
3	Choisissez ici semaine / mois / année.
4	Ici est affichée une courbe retraçant l'évolution pour la période choisie.


Woche
1
Monat
Jahr
Zeit
Schritte
Kalorien
Strecke
Schlaf
00:41
5655
155
2
8,46
85:00
Stunden
Schritte
Kcal
Km
Stunden
3
2014-04-28
2014-05-04
Schritte
Zeit
Strecke
Kalorien
Schlaf
Ziel
steps
16000
14000
12000
10000
8000
6000
4000
2000
0
4
1141
1737
664
2113
0
0
Mo.
Di.
Mi.
Do.
Fr.
Sa.
Home
Schlaf
Aktivität
Verlauf
Alarm

Alarme

La fonction Alarme vous offre deux possibilités : le **Réveil** est un réveil normal qui fait vibrer le bracelet à une heure prédéfinie. Vous pouvez définir jusqu'à cinq heures de réveil différentes. Vous pouvez utiliser l'**Alarme d'activité** si vous souhaitez que le bracelet vous rappelle votre entraînement à intervalles réguliers au cours d'une période déterminée.

- **Réveil**

①	Appuyez sur l'heure pour régler la répétition du signal d'alarme.
②	Déplacez l'interrupteur vers la droite pour activer le réveil, ou vers la gauche pour l'éteindre.

Veillez à synchroniser ensuite votre bracelet fitness, pour que les données soient enregistrées également sur le bracelet.

- **Alarme d'activité**

1	Réglez ici l'heure de début pour votre séance d'entraînement.
2	Réglez ici l'heure de fin pour votre séance d'entraînement.
3	Réglez ici l'intervalle de temps. Entre l'heure de début et l'heure de fin, l'alarme vous rappelle votre séance d'entraînement régulièrement, selon les intervalles que vous avez définis.

Veillez à synchroniser ensuite votre bracelet fitness, pour que les données soient également enregistrées sur le bracelet.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Écran	0,91" (2,3 cm) OLED
Batterie	Batterie lithium-ion, 50 mAh, rechargeable par USB
Mémoire des données	30 jours
Distance parcourue	Jusqu‘à 999,99 km
Calories brûlées	Jusqu‘à 9999,9 kcal
Durée d‘activité	jusqu‘à 99:59 heures
Longueur totale du bracelet	env. 25 cm (longueur), env. 18 mm (largeur)
Dimensions du dispositif de mesure	16 × 11 × 38 mm
Poids du dispositif de mesure	env. 7 g

newgen medicals™

Service commercial : 0033 (0) 3 88 58 02 02
Pearl | 6 rue de la Scheer | F-67600 Sélestat

© REV1 / 22.01.2015 - LE//TH//MF

FRA

Application
Fitness V4 by newgen medicals

TABLE DES MATIÈRES

Application Fitness V4 by newgen medicals 5
Chère cliente, cher client, ... 5
Sécurité lors de l'entraînement 6

Premiers pas 7
Télécharger et ouvrir l'application 7
Écran principal 8
Réglages 10
Connecter le bracelet fitness 14

Synchronisation 16
Mode standard 16
Mode Live 17
Effacer des données 18

Utilisation de l'application 19

Écran principal 20

Surveillance du sommeil 21

Activité 24

Historique 26

Alarme 28

© Mai/2014 - LE//TH//MO

FRA

APPLICATION FITNESS V4 BY NEWGEN MEDICALS

Chère cliente, cher client,

L'application „Fitness V4 by newgen medicals“ complète idéalement votre bracelet fitness "FBT-50". Celui-ci vous permet de transformer votre appareil iOS ou Android en entraîneur personnel ! Surveillez vos activités sportives, mesurez votre sommeil, ou faites vous rappeler votre prochaine séance d'entraînement par l'application.

Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes. Respectez également les consignes de sécurité du bracelet fitness "FBT-50".

Sécurité lors de l'entraînement

Ne vous surmenez pas lors de votre activité physique. Des progrès continus sont plus importants et plus profitables que des avancées par à-coups. Interrompez immédiatement votre séance d'entraînement en cas d'étourdissements, de nausées, ou de maux de tête. Consultez un médecin si ces symptômes surviennent de manière répétée.

Les indications de l'application **Fitness V4 by newgen medicals** ne sont que des valeurs indicatives, qui peuvent différer légèrement en fonction des différentes mesures. Elles ne remplacent pas une consultation auprès d'un professionnel.

PREMIERS PAS

L'application **Fitness V4 by newgen medicals** est disponible pour iOS et Android. Avant de pouvoir l'utiliser, vous devez effectuer quelques étapes.

Télécharger et ouvrir l'application
Dans l'App Store ou dans Google Play, recherchez l'application **Fitness V4 by newgen medicals**. Téléchargez-la comme à votre habitude et installez-la. Ouvrez ensuite l'application par une simple pression.

Écran principal

Après l'ouverture, l'écran principal apparaît.

Sur l'écran principal, vous pouvez voir l'état actuel de votre entraînement, lancer/terminer la synchronisation et accéder aux réglages. Vous trouverez plus de détails dans les paragraphes suivants.

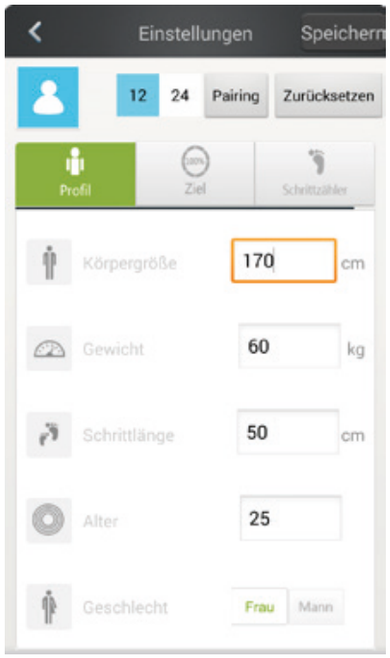
Verbinden
40%
Tagesziel
817 Schritte
22,6 Kcal
0.4 Km
00:07 Stunden
STOP
Sync
Home
Schlaf
Aktivität
Verlauf
Alarm

Réglages

Pour commencer l'utilisation, vous devez procéder à quelques réglages. Pour cela, appuyez sur le symbole de la roue dentée, en haut à droite sur l'écran principal.

1	Appuyez sur cette icône pour choisir votre image de profil.
2	Choisissez ici l'affichage au format 12h00 ou 24h00.
3	Appuyez sur **"Con...nant"/"Reliure"** pour établir la connexion avec le bracelet fitness (voir **Connecter le bracelet fitness**).
4	Vous pouvez ici effacer toutes les données du bracelet fitness. Vous trouverez plus de détails en page 18.
5	Sélectionnez **Profil** (réglages des profils), **Objectif** (réglages de l'objectif par jour) ou **Équipement** (réglages du bracelet fitness).

- **Profil**
  Dans Profil, vous pouvez renseigner votre taille ("hauteur"), poids, âge ("hauteur), et sexe (, ainsi que la longueur de vos pas ("Stride Longu..."/"Longueur de la foulée").



- **Objectif**
  Sous Objectif vous pouvez définir le nombre de pas à effectuer par jour. Appuyez sur „**Définir l'objectif par jour“** puis sur "Sauver"/"Enregistrer" pour enregistrer vos réglages.

- **Équipement**
  Dans cette section, vous procédez aux réglages du bracelet fitness. Vous pouvez attribuer un nom à l'appareil (qui sera affiché pour les connexions Bluetooth®) dans "Définissez le nom de l'appareil".

Connecter le bracelet fitness

Pour utiliser l'application de manière optimale, vous devez connecter le podomètre avec l'application.

1. Activez la fonction Bluetooth® de votre smartphone ou tablette. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet dans le mode d'emploi de votre appareil mobile.
2. Ouvrez l'application **Fitness V4 by newgen medicals** et ouvrez le menu de réglages (en appuyant sur le symbole de la roue dentée).
3. Placez le bracelet fitness directement à côté de l'appareil. Dans l'écran de réglage, appuyez sur **"Con... nant"/"Reliure"** (appariement). L'application recherche alors le bracelet fitness.

4. Appuyez sur le **nom du bracelet fitness** dès qu'il apparaît à l'écran, afin de le connecter.

NOTE :
Passez uniquement par l'application pour connecter le bracelet fitness, jamais par la recherche Bluetooth® de votre appareil mobile.

Vous pouvez également connecter/déconnecter l'application et le bracelet fitness depuis l'écran principal. Appuyez sur „**Link“/“Connecté“** pour établir une connexion, et sur „**Disconnect“/“Couper“** pour couper la connexion.

SYNCHRONISATION

Vous disposez de deux possibilités différentes pour effectuer le transfert de données entre le bracelet fitness et l'application : le mode Standard et le mode Live.

Mode standard

En mode Standard, les données sont enregistrées sur le bracelet fitness. Vous pouvez synchroniser les données avec l'application au moment de votre choix. Le mode Standard est économe en énergie, mais ne vous permet pas de recevoir une actualisation en temps réel.

1. Ouvrez l'application **Fitness V4 by newgen medicals** et établissez la connexion avec le bracelet fitness.
2. Sur l'écran principal, appuyez sur **Sync**. Les données sont transférées à l'application.

Vous pouvez ensuite couper la connexion entre l'application et le bracelet fitness.

Mode Live

En mode Live, l'application et le bracelet fitness restent connectés l'un avec l'autre en permanence. Les données du podomètre sont alors transmises en temps, et affichées sur votre appareil mobile. Le mode Live utilise plus d'énergie, mais permet un suivi des données en direct.

1. Ouvrez l'application **Fitness V4 by newgen medicals** et établissez la connexion avec le bracelet fitness.
2. Sur l'écran principal, appuyez sur **Start**. Les données du podomètre sont transférées à l'application et actualisées en permanence.

Pour quitter le mode Live, appuyez sur **Stop** et coupez la connexion Bluetooth®.

Effacer des données

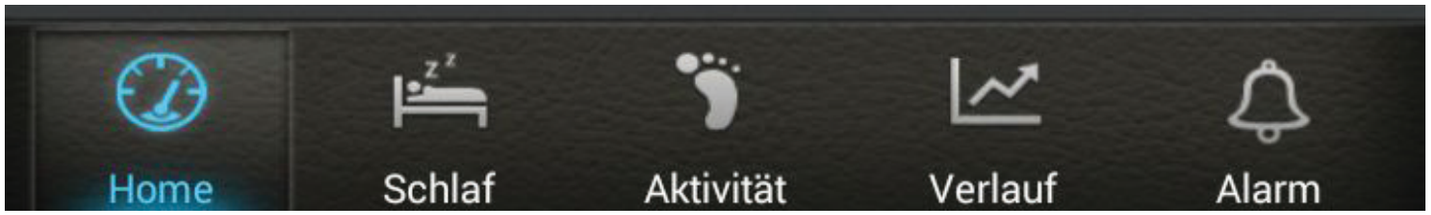
Vous pouvez effacer toutes les données sur le podomètre et dans l'application. Ce processus est définitif. Vous devez donc vous assurer auparavant qu'aucune donnée d'activité ou d'entraînement que vous ne voulez pas effacer ne se trouve sur l'appareil ou sur l'application.

1. Ouvrez l'application **Fitness V4 by newgen medicals** et établissez la connexion avec le bracelet fitness.
2. Ouvrez le menu de réglages (en appuyant sur la roue dentée) et appuyez sur **"Remettre"/"Réinitialiser"** pour remettre les données à zéro. Toutes les données se trouvant sur le podomètre sont alors effacées.
3. Revenez à l'écran principal (en appuyant sur "Annuler" ou sur <) puis appuyez sur „**Sync**“. Toutes les données se trouvant dans l'application sont alors effacées.

Vous pouvez ensuite couper la connexion entre l'application et le bracelet fitness.

UTILISATION DE L'APPLICATION

L'application **Fitness v4 by newgen medicals** dispose de 5 menus d'utilisation, qui offrent chacun différentes fonctions et informations. Vous pouvez basculer d'un menu à l'autre en utilisant la barre d'onglets située en bas de l'écran.



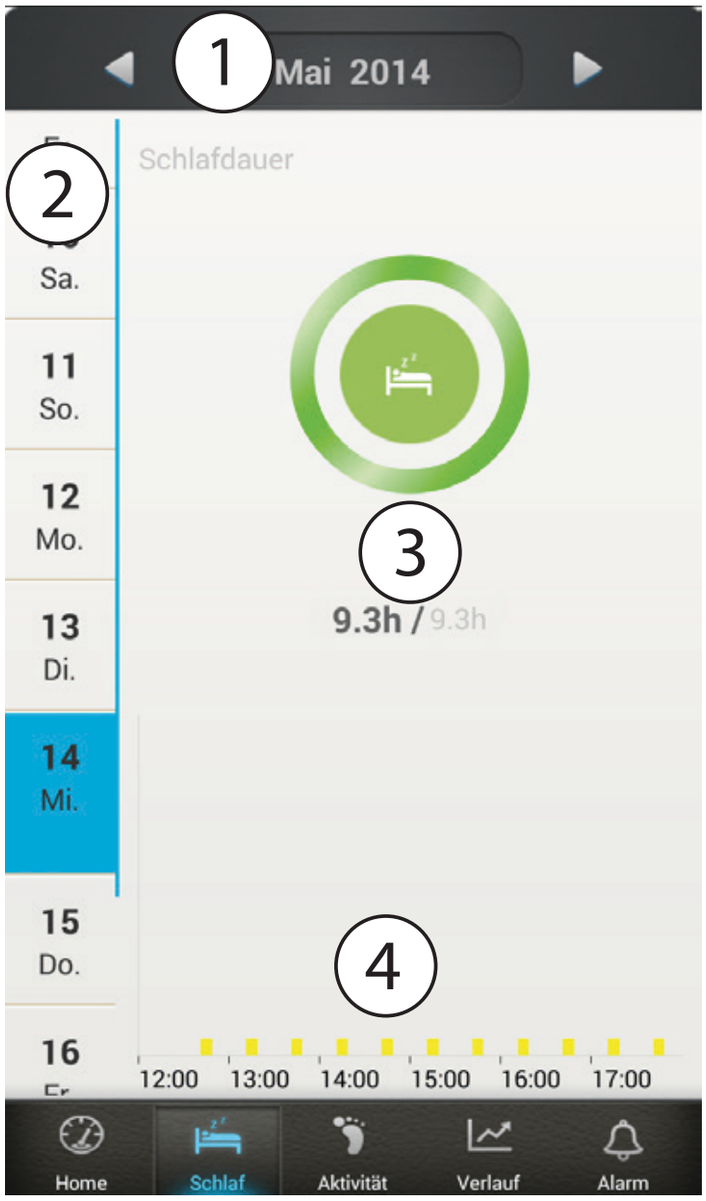
Écran principal

Sur l'écran principal est affichée votre activité du jour en cours. Cet écran s'ouvre lorsque vous lancez l'application.

1	Vous voyez ici quel pourcentage de l'objectif par jour vous avez déjà atteint.
2	Appuyez ici pour accéder aux réglages (voir page 10).
3	Appuyez sur **Link/Connecté** pour établir une connexion, et sur **Disconnect/Couper** pour annuler la connexion (voir page 14).
4	Vous voyez ici votre activité de la journée : le nombre de pas, les calories brûlées, la distance parcourue et la durée de l'activité.
5	Appuyez sur **Start** pour passer en mode Live, et sur **Stop** pour quitter le mode Live (voir page 17).
6	Appuyez sur **Sync** pour transmettre les données du bracelet fitness à l'application.

Surveillance du sommeil

L'appareil vous permet de surveiller votre sommeil. Lorsque le bracelet fitness placé en mode Sommeil est fixé à votre poignet (voir ci-dessous), il mesure les mouvements et les phases de calme pendant votre sommeil. De cette manière, vous pouvez savoir quand vous avez bougé et quand vous êtes resté allongé calmement.

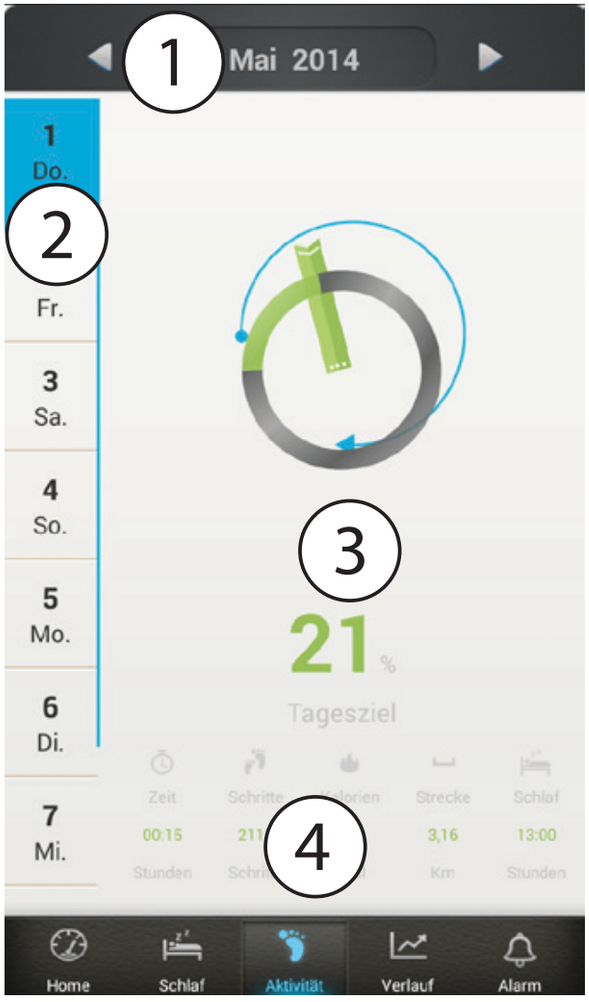


1	Sélectionnez ici le mois.
2	Sélectionnez ici le jour.
3	Vous voyez ici la durée de sommeil du jour actuel.
4	Les barres montrent le passage entre les phases d'activité et de repos.

- **Activer/désactiver le mode Sommeil**
  Pour que le bracelet fitness puisse surveiller votre sommeil, vous devez le placer en mode Sommeil avant de vous coucher.
  1. Maintenez l'écran du bracelet fitness appuyé jusqu'à ce qu'il affiche le symbole du lit.
  2. Appuyez alors sur l'écran. Le mode Sommeil est activé et le symbole de la lune s'affiche à l'écran.
  3. Pour désactiver le mode Sommeil, répétez ce processus.

Activité

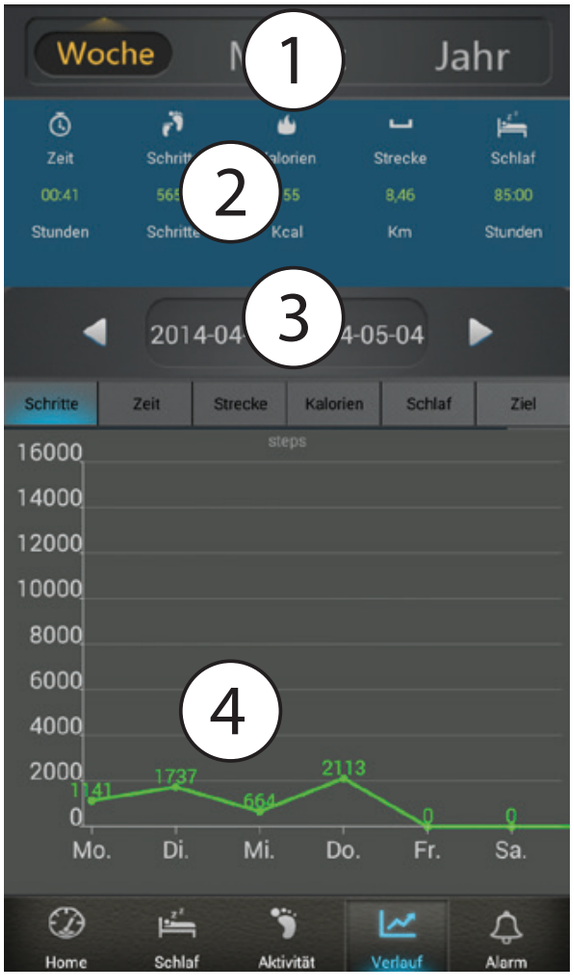
Dans le menu Activité de l'application, vous pouvez visualiser votre activité physique pour les derniers jours écoulés.



1	Sélectionnez ici le mois.
2	Sélectionnez ici le jour.
3	Vous voyez ici quel pourcentage de l'objectif par jour vous avez déjà atteint.
4	Vous voyez ici votre activité de la journée : le nombre de pas, les calories brûlées, la distance parcourue et la durée de l'activité.

Historique

Le menu Historique vous permet de suivre votre activité physique sur une plus longue période.



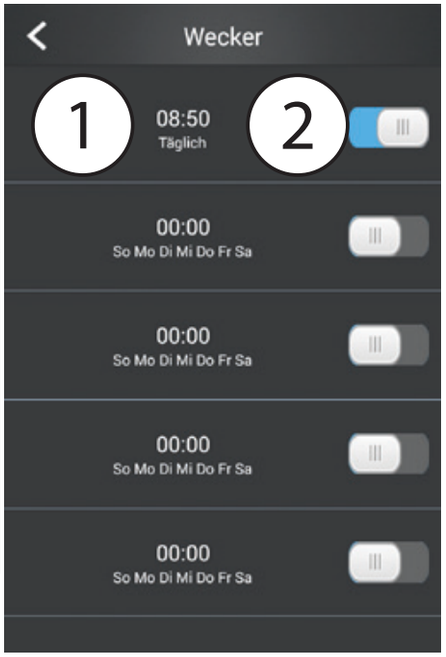
1	Choisissez ici l'affichage par semaine, mois ou année.
2	Vous voyez ici l'activité d'une période donnée : le nombre de pas, les calories brûlées, la distance parcourue et la durée de l'activité.
3	Choisissez ici semaine / mois / année.
4	Ici est affichée une courbe retraçant l'évolution pour la période choisie. Touchez l'écran avec deux doigts : en les écartant ou en les rapprochant, vous pouvez zoomer ou dézoomer, et ainsi mieux voir les détails.

Alarme

La fonction Alarme vous offre deux possibilités :
„**Réveille-matin“** est un réveil normal qui sonne à une heure définie. Vous pouvez définir jusqu'à cinq heures de réveil.
„**Sportif rappeler“/“Activité Alarme**„ peut être utilisé pour vous rappeler votre séance d'entraînement pendant une certaine période et à intervalles réguliers.

- **"Réveille-matin“/“Horloge Alarme" (réveil)**

1	Appuyez sur l'heure pour régler la répétition du signal d'alarme.
2	Déplacez l'interrupteur vers la droite pour activer le réveil, ou vers la gauche pour l'éteindre.



- **"Sportif rappeler“/“Activité Alarme" (rappel de la séance d'entraînement.)**

1	Réglez ici l'heure de début pour le rappel votre séance d'entraînement.
2	Réglez ici l'heure de fin pour le rappel votre séance d'entraînement.
3	Réglez ici l'intervalle de temps. Entre l'heure de début et l'heure de fin, l'alarme vous rappelle votre séance d'entraînement régulièrement, selon les intervalles que vous avez définis.

Aktivitätsalarm
Speichern
1
Startzeit
01:00
2
Endzeit
23:00
3
Zeitintervall
2 min

newgen
medicals™